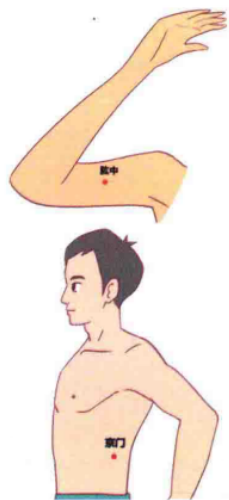
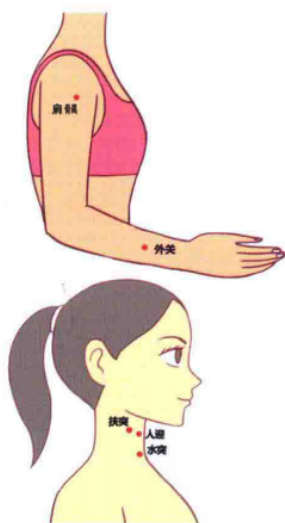


图说健康养生系列



(附教学视频)

图说 艾灸疗法



本书编委会 编著

专业科学艾灸疗法，温经通络百病消

四种艾灸方法，十大艾灸要穴，数十种常见疾病

中医菜鸟也能读懂，一本让您“无师自通”的艾灸保健书

图说健康养生系列

图说 艾灸疗法

主 编：李瑞安 郑思思

插 图：赵呈甫 吴金叶

编 者：（按姓氏笔画排序）

邓 律	毛增辉	李 笑	文 舒	吴国良
左 正	朱 路	夏 金	吴 敏	朱 晓
庄朋武	文 伟	吴铁山	陈小艳	朱振杰
鞠 凡	吴 爽	吴 斌	吴杜秀	周建辉
鲁 欣	王永龙	钟迎春	钟玉香	王 涛

图书在版编目 (C I P) 数据

图说艾灸疗法 / 《图说艾灸疗法》编委会编著. —长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 5

(图说健康养生系列)

ISBN 978-7-5357-8799-6

I. ①图… II. ①图… III. ①艾灸—图解 IV.
①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212115 号

图说健康养生系列

TUSHUO AIJIU LIAOFA

图说艾灸疗法

编 著: 《图说艾灸疗法》编委会

责任编辑: 郑 英

文字编辑: 章 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 湖南省众鑫印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨镇保家村工业园

邮 编: 410129

出版日期: 2016 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 9.25

书 号: ISBN 978-7-5357-8799-6

定 价: 36.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



第一章 何为艾灸

第一节 艾灸的治病原理 / 2

- 一、局部刺激作用 / 2
- 二、调节免疫功能 / 3
- 三、经络穴位调节作用 / 3
- 四、药理作用 / 3

第二节 艾灸的功效 / 4

第三节 认识艾叶、艾绒、艾条、艾柱 / 6

- 一、什么是艾叶 / 6
- 二、艾叶本身具有怎样的作用 / 6
- 三、如何辨别艾叶的质量 / 7
- 四、艾绒是什么 / 7
- 五、艾绒有哪些种类 / 8
- 六、如何辨别艾绒的质量 / 9
- 七、艾条及其规格 / 9
- 八、如何辨别艾条的质量 / 10

第四节 艾灸工具 / 11

- 一、艾炷的制作及步骤 / 11
- 二、艾条的制作及步骤 / 11
- 三、间隔物的制作及步骤 / 12
- 四、如何挑选适宜的艾灸盒 / 12

第五节 了解常用的艾灸方法 / 15

- 一、直接灸 / 15
- 二、悬灸 / 16
- 三、艾灸器灸 / 17
- 四、隔物灸 / 18

第六节 艾灸的注意事项 / 21

- 一、艾灸禁忌 / 21
- 二、注意事项 / 22

第二章 艾灸常用的十大要穴

第一节 人体气血运行通道 / 26

- 一、手太阴肺经 / 26
- 二、手厥阴心包经 / 28
- 三、手少阴心经 / 30
- 四、手阳明大肠经 / 32
- 五、手少阳三焦经 / 34
- 六、手太阳小肠经 / 36
- 七、足阳明胃经 / 38
- 八、足少阳胆经 / 40
- 九、足太阳膀胱经 / 42
- 十、足太阴脾经 / 44
- 十一、足厥阴肝经 / 46
- 十二、足少阴肾经 / 48
- 十三、任脉 / 50
- 十四、督脉 / 52

第二节 关元穴：治疗虚损，强壮身体 / 54

第三节 命门穴：提高人体免疫力 / 57

第四节 合谷穴：镇静安神，调气镇痛 / 60

第五节 涌泉穴：引火下行好养生 / 63

第六节 足三里穴：滋补身体胜吃老母鸡 / 66

第七节 三阴交穴：赶走妇科疾病 / 70

第八节 中脘穴：胃病治疗专家 / 73

第九节 内关穴：心脏的保护伞 / 76

第十节 百会穴：提神醒脑之要穴 / 79

第十一节 太溪穴：人体第一大补穴 / 82



第三章 “艾”护身体 “灸”出病根

第一节 内科疾病的灸疗 / 86

感冒 / 86

痢疾 / 89

便秘 / 92

头痛 / 95

腹痛 / 98

食欲不振 / 101

糖尿病 / 104

高血压 / 107

肥胖 / 110

心悸 / 113

第二节 外科疾病的灸疗 / 116

肩周炎 / 116

颈椎病 / 119

风湿性关节炎 / 122

落枕 / 125

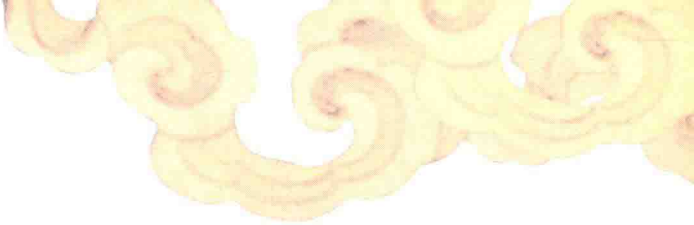
第三节 妇科疾病的灸疗 / 127

痛经 / 127


盆腔炎 / 130

宫颈炎 / 133


子宫脱垂 / 136



第①章



何为艾灸



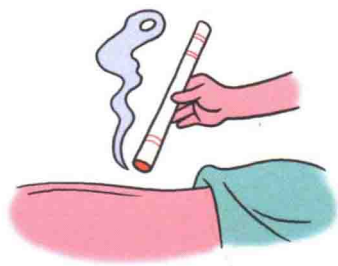
艾灸，是我国传统医学的宝贵遗产，是针灸医学的重要组成部分，也是最古老的医术之一。这种看上去有些“神秘”的治疗方法，仍然是当今防病治病的较好的医疗手段之一。

艾灸，是指用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过经络的传导起到温阳补气、消瘀散结、健身防病之功效。艾灸疗法在我国已有数千年历史。

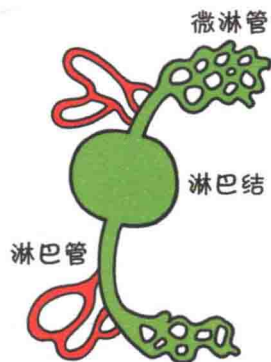
第一节 艾灸的治病原理

一、局部刺激作用

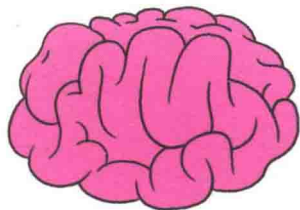
艾灸的温热刺激，使局部皮肤充血，毛细血管扩张，增强局部的血液循环与淋巴循环。



艾灸可引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，具有镇静、镇痛等作用。



使局部的皮肤组织代谢能力加强，促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散与吸收。

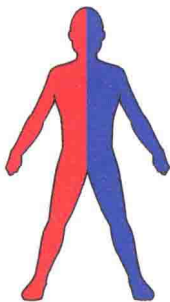




二、调节免疫功能

灸疗的许多治疗作用是通过调节人体免疫功能来实现的。这种作用具有双向调节的特性，即低者可以使之升高，高者可以使之降低。

例如，人体受寒后通过艾灸结合人体免疫功能的作用，能祛寒升温；反之可以散热。



三、经络穴位调节作用

中医学认为，作为一个整体，人的五脏六腑、四肢百骸是相互连接协调的，而起连接作用的正是身体的经络穴位。

艾灸通过药物对穴位的刺激，可以通过相连的经络释放到全身，起到相应的作用。

四、药理作用

这是艾灸区别于针灸和穴位按摩显著的不同，艾灸必须要使用原料“艾”的药效功能。

清代吴仪洛在《本草从新》中说：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之亡阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而除百病。”



知识小链接

艾灸疗法的起源

艾灸疗法究竟是何时，由何人发明的，至今未得到解答，并无从考究。但是根据文献记载与考古发现，及人们的推测，艾灸起源的时间为西周之前。

宋代沈括《梦溪笔谈》卷十八载西戎的卜法：“以艾灼羊髀骨，视其兆，谓之死跋焦”。以此印证，我国殷商以前的甲骨卜法，也可以用艾作为燃料。

这个距今 2000 年以上的古代医疗方法，在中医学上至今仍发挥着较大的防病治病的医疗作用。

第二节 艾灸的功效

艾灸很早就被人们所重视，由于其安全性高、无毒副作用、具有养生保健治病之功效，因此流传很广。

生活在现代社会的人们对自身健康的重视度越来越高，同时也想了解如何获得经济有效、安全系数高的绿色医疗方法，而艾灸疗法正是合适的最佳选择之一。它既能治好人的病症，又不伤害人的身体。

艾灸的六大功效

① 温经散寒

运用艾灸进行温热刺激，通过热灸对经络穴位的温热性刺激，可以温经散寒，加强机体气血的运行。

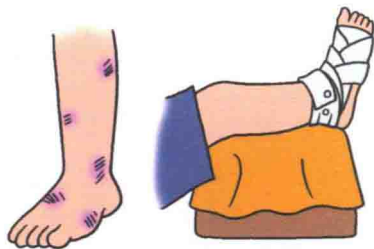
可用于血寒运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、腹泻等疾病，疗效甚为显著。



② 行气通络

人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍，此时，灸治一定的穴位，可以起到调和气血、疏通经络之效。

临床上可用于疮疡疖肿、冻伤、癰闭、不孕症、扭伤挫伤等，尤以外科、伤科应用较多。





扶阳固脱、升阳举陷

阳气是人体之根本，对于阳气虚弱的患者，用大艾炷重灸关元、神阙等穴，由于艾叶有纯阳的性质，再加上火本属阳，两阳相得，往往可以起到扶阳固脱的作用。

临床上艾灸对于中风脱症、急性腹痛吐泻、脱肛、子宫下垂、久泄久痢等症有一定的疗效。



排毒清热

艾灸对人体机体的功能状态起到双向调节作用。能以热引热，使热外出。既能散寒，又能清热。

唐代《备急千金要方》进一步指出灸法对脏腑实热有宣泄的作用。



防病保健

中国古代医学家中早就认识到预防疾病的重要性，提出了“防病于未然”的思想。

艾灸可以温阳补虚，人体阳气盛、精血充，自然身体抵抗力强，疾病难以侵扰。



延年益寿

人体有多个保健效果显著的穴位，如关元、气海、足三里，老人经常艾灸这些穴位能增强自身免疫功能、强健体魄，亦能延年益寿。



第三节 认识艾叶、艾绒、艾条、艾炷

艾灸的疗效与其原料“艾”的质量是分不开的，所以我们不仅要充分认识原料“艾”的作用，还要懂得辨别艾叶、艾绒、艾条的优劣。

一、什么是艾叶

艾叶即艾草的叶子。艾草是一种有浓烈香气的常见草本植物，人们常在夏季采摘艾叶。



知识小链接

大叶艾和小叶艾

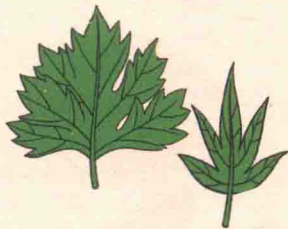
艾草在我国大部分地区均有生长。如以长江南北来划分，可分为大叶艾和小叶艾。

长江以北地区生长的艾草为大叶艾，这种艾叶厚而宽，绒毛多，艾绒纤维粗产量高，气味芬芳，火力柔和。

长江以南地区生长的艾草为小叶艾，其叶小而薄，产量低，烟大火烈。优质的艾绒多为北方采购的艾叶制绒。

二、艾叶本身具有怎样的作用

艾叶有温经、祛湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏等作用。

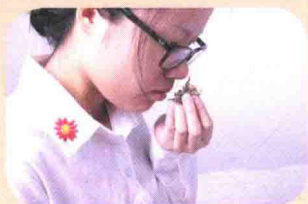




三、如何辨别艾叶的质量



1. 从产地来区分，长江中下游地区的艾叶质量最佳。



2. 选购时可取几片艾叶闻其气味，无霉变、气味纯香者为佳。



3. 观测闻味辨别后，即用双手对搓，搓成细条时从中间拉开，断处细白绒越多越好。



4. 艾叶整体上梗茎应少，颜色应均匀，杂质少者为佳。

四、艾绒是什么

艾绒是由艾叶经过反复晒杵、捶打、粉碎，筛除杂质、粉尘之后，而得到的软细如棉的物质。它是制作艾条的原材料，也是艾灸所需的主要原料。



知识小链接

古人制作艾绒

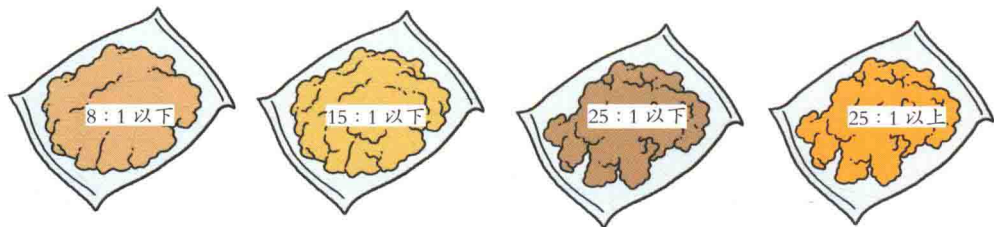
与现代机械制绒不同，古人多为手工制作艾绒。

首先将上好的艾叶与草木灰兑水搅拌成胶泥状，然后将艾叶泥制成饼状，晒干封存；使用时取出一块饼双手反复搓揉，筛去灰梗根再反复搓揉，即成棉絮状的艾绒。

五、艾绒有哪些种类

艾绒具有以下两种分类方法：

1. 按纯度分。艾绒纯度用千克数的艾叶制作成千克数的艾绒的比例来表示。按纯度分，艾绒共分为普通级（8：1以下）、高级（15：1以下）、特级（25：1以下）、极品（25：1以上）4个等级。



【注】艾绒质量取决于艾绒的纯度。纯度越高质量越好，反之愈差。

2. 按年份分。依艾叶存放的年份艾绒可分为：新艾绒和陈艾绒。陈艾绒是以前年份来命名，如一年陈艾绒、二年陈艾绒、三年陈艾绒、五年陈艾绒等。





六、如何辨别艾绒的质量

1. 艾绒一般以陈年的艾绒为佳。
2. 可抓一点放在白纸上，看是否有细灰，其成色是否均匀。
3. 闻其气味是否夹杂有霉味，是否纯艾香，气味刺鼻者不能使用。
4. 手摸感觉质地细软，无灰无梗无杂质，颜色均匀，气味纯正者为佳。



知识小链接

为什么陈年艾更好

孟子在其著作中说过，“七年之疾，当求三年之艾”。艾储存的目的，主要是通过长时间的储存将其燥气化掉，其灸火就会更柔更为舒适。

孟子讲学，与艾绒储存 ▶



七、艾条及其规格

1. 艾条是由艾绒制成的圆柱形长条，外表用棉纸进行包裹，它是用于艾灸的主要药物工具。

2. 艾条的规格。

其规格主要以艾条的直径和长度进行区分：

直径：艾条直径一般为 4 ~ 50 毫米。最常用的艾条直径为 18 毫米。

长度：艾条长段一般为 2 ~ 300 毫米。最常用的长度为 200 毫米。长度小于 80 毫米的艾条，称为艾炷、艾段。



八、如何辨别艾条的质量



1. 看成色。优质艾条一般采用陈艾绒精心制作，艾绒细腻均匀，色如黄金。劣质艾绒，粉尘冲鼻，杂质枝秆占绝大部分，成分粗糙，色泽暗淡。



2. 捏实度。优质艾条用料十足，端口紧实细腻，密质度好，燃烧更全面，温灸更到位。劣质艾条，常偷工减料，包装松散，燃烧不全面，药性不均匀。



3. 观艾火。优质艾条燃烧时为真正的纯阳之火，火力持久，渗透力强，疗效更好。劣质艾条，其杂质、枝梗、粉尘较多，燃烧速度缓慢，火力不能直透经络，根本无法起到治疗作用。



4. 闻艾烟。优质艾条。气味浓而不呛，艾烟淡白，并有一股清新之感。劣质艾条，其艾的气味较淡，非常刺鼻，燃烧的杂质成分所产生的烟雾对人体健康有危害。



第四节 艾灸工具

一般来说，使用艾灸疗法时常常会用到艾条、艾炷、艾灸盒以及各种间隔物品。如何制作和选择这些物品工具呢？

一、艾炷的制作及步骤

取适量的艾绒，用示指、中指和拇指捏成圆柱状即为艾炷。艾绒捏压越实越好。艾炷可制成拇指大小、蚕豆大小和麦粒大小 3 种，称为大、中、小艾炷。



二、艾条的制作及步骤

1. 将适量艾绒用双手捏压呈长条状。
2. 然后将其置于宽约 5.5 厘米、长约 25 厘米的桑皮纸或纯棉纸上。
3. 再搓卷成圆柱形，最后用面浆糊将纸边黏合，两端纸头压实。
4. 即制成长约 20 厘米，直径约 1.5 厘米的艾条成品。

